ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

микроволновка

вторые блюда

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В нашей книге представлены избранные рецепты вторых блюд, которые вы легко сможете приготовить в микроволновке. В ней вы найдете множество рецептов для разных случаев жизни – от повседневного обеда, с простыми блюдами для быстрого перекуса, до изысканных деликатесов для праздничного стола.

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Блюда из рыбы и морепродуктов
    - Горбуша, запеченная с помидорами
    - Филе камбалы, запеченное с картофелем и сыром
    - Язь с овощами
    - Фрикадельки из хека
    - Кижуч с картофелем
    - Сом с картофелем, шампиньонами и болгарским перцем
    - Сазан с помидорами и картофелем
    - Морской окунь в кляре
    - Камбала с баклажанами
    - Терпуг с овощами
    - Морской окунь с вешенками и помидорами
    - Морской окунь с картофелем и чесноком
    - Карп, запеченный с грибами, цукини и сладким перцем
    - Карп, фаршированный гречневой кашей и белыми грибами
    - Тунец, запеченный с помидорами и баклажанами
    - Филе семги со спаржевой фасолью
    - Горбуша с маринованными шампиньонами и овощами
    - Филе семги с ананасом и кунжутом
  - Мясные блюда
    - Свинина, запеченная с тыквой и тмином
    - Жаркое из свинины с картофелем и грибами
    - Жаркое из свинины с помидорами и пряностями
    - Свинина с чесноком и цукини
    - Свинина с клюквой и апельсиновым соком
    - Свинина с помидорами, капустой и каперсами
    - Свинина с белым вином и любистком
    - Свинина с цветной капустой и морковью

- Свинина с брокколи и луком-шалотом
- Острая баранина с фасолью
- Баранина с картофелем, грибами и квашеной капустой
- Тефтели из баранины в пикантном соусе
- Жаркое из баранины с картофелем и помидорами
- Баранина со спаржевой фасолью и мускатным орехом
- Баранина с молодым картофелем и помидорами черри
- Жаркое из телятины с баклажанами и болгарским перцем
- Телятина с цукини и помидорами
- Телятина с сельдереем
- Телятина с консервированной кукурузой и луком
- Телятина, запеченная с беконом
- Кебаб из телятины
- Жаркое из телятины с овощами
- Жаркое из говяжьей печени с картофелем, грибами и сметаной
- Говяжья печень с апельсинами
- Телятина, нашпигованная салом и овощами
- Рагу из говяжьей печени и кабачков
- Куриные окорочка, фаршированные грибами и печенью
- Куриная печень, запеченная с овощами и сыром
- Курица, запеченная с картофелем и помидорами
- Курица, запеченная с апельсинами и коньяком
- Курица, запеченная с апельсинами и имбирем
- Курица, запеченная с яблоками
- Курица с картофелем и сушеными белыми грибами

○ Блюда из овощей и грибов

- Капуста с зеленым горошком и шампиньонами
- Квашеная капуста, тушенная с яйцами и луком
- Запеканка из квашеной капусты
- Брокколи с морковью
- Брокколи с шампиньонами
- Цветная капуста с зеленым горошком
- Баклажаны с морковью и луком
- Баклажаны с чесноком
- Баклажаны с цветной капустой

- Маринованные кабачки, тушенные в томатном соусе
- Кабачки, тушенные с чесноком
- Кабачки, тушенные с черри
- Кабачки, запеченные с сыром и маринованным луком
- Кабачки, тушенные с цветной капустой
- Овощное рагу
- Овощное рагу в томате
- Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью
- Цукини, фаршированные картофелем
- Болгарский перец, фаршированный маринованными грибами
- Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью
- Запеканка из цукини
- Запеканка из баклажанов и сыра
- Запеканка из цветной капусты и болгарского перца
- Запеканка из савойской капусты
- Запеканка из картофеля и брокколи
- Помидоры в кляре
- Запеканка из вешенок
- Огурцы, фаршированные кабачковой икрой
- Помидоры, фаршированные фасолью
- Рагу из сладкого перца с помидорами и чесноком
- Патиссоны в томате
- Лук, запеченный с сыром
- Шляпки шампиньонов, фаршированные брынзой
- Овощи с маслинами

Составитель Сергей Павлович Кашин
Микроволновка. Вторые блюда

Блюда из рыбы и морепродуктов

Горбуша, запеченная с помидорами

Ингредиенты: 500 г филе горбуши, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 300 мл молока, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 1 пучок укропа и петрушки, молотый мускатный орех, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе горбуши промыть, нарезать ломтиками, натереть мускатным орехом, перцем и солью, обвалять в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Жареное филе выложить в форму для запекания, сверху положить лук и помидоры, залить молоком со взбитыми яйцами. Запекать при мощности 100 % в течение 5 минут, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Филе камбалы, запеченное с картофелем и сыром

Ингредиенты: 1 кг камбалы, 600 г картофеля, 4 помидора, 2 луковицы, 150 г сливочного сыра (мягкого), 100 мл сливок, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, ½ пучка укропа, ½ пучка петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Камбалу разделать на филе, промыть, нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Сыр нарезать ломтиками.

Рыбу, картофель, помидоры и лук выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, посыпать зеленью, полить сливками, сверху выложить ломтики сыра.

Готовить при мощности 80 % в течение 10–12 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Язь с овощами

Ингредиенты: 1 кг язя, 200 мл овощного бульона, 2 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 1 пучок укропа и сельдерея, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и сельдерея вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в форму для запекания, залить бульоном, готовить при мощности 50 % в течение 5 минут. Добавить болгарский перец, лук, помидоры, лавровый лист, посыпать зеленью, посолить, поперчить и готовить при той же мощности еще 5 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки и сельдерея.

Фрикадельки из хека

Ингредиенты: 1 кг хека, 4 помидора, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, 100 г панировочных сухарей, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу разделать на филе, промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе хека.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Для приготовления соуса помидоры вымыть, обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахар и лимонный сок, довести на маленьком огне до кипения, добавить сметану и перемешать.

Из фарша сформовать фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму, смазанную растительным маслом, запекать при мощности 80 % в течение 5 минут, затем полить соусом и запекать еще 5 минут при той же мощности.

Готовые фрикадельки выложить на блюдо, полить соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Кижуч с картофелем

Ингредиенты: 1 кг кижуча, 1 кг картофеля, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Рыбу разделать на филе, промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в форму вместе с картофелем, посолить, поперчить, добавить немного воды, накрыть крышкой и запекать при мощности 80 % в течение 5 минут. Затем крышку снять, полить рыбу и картофель соусом, приготовленным из майонеза, сметаны, зелени и хрена, запекать при мощности 100 % еще 5 минут.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Сом с картофелем, шампиньонами и болгарским перцем

Ингредиенты: 600 г филе сома, 600 г картофеля, 200 г шампиньонов, 3–4 стручка болгарского перца, 1 помидор, 150 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать кольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Филе сома промыть, крупно нарезать, положить в сотейник, сверху выложить болгарский перец, грибы и картофель, посолить, поперчить, влить немного кипяченой воды. Запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем посыпать зеленью, полить сметаной, запекать еще 2 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу украсить кружочками помидора и веточками укропа и петрушки.

Сазан с помидорами и картофелем

Ингредиенты: 500 г филе сазана, 4–5 картофелин, 3 помидора, 2 маринованных огурца, 2 луковицы, 100 г сыра (любого), 150 г майонеза, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Маринованные огурцы нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Филе сазана промыть, нарезать. Картофель выложить в форму, сверху положить кусочки рыбы, влить немного воды, посолить, поперчить, затем положить кольца лука и кружочки помидоров, посыпать зеленью и полить майонезом. Запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем посыпать сыром и запекать еще 1 минуту при той же мощности. При подаче к столу украсить блюдо кружочками огурцов и веточками зелени.

Морской окунь в кляре

Ингредиенты: 700 г филе морского окуня, 250 г пшеничной муки, 2 яйца, 120 мл газированной минеральной воды, 5–6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, 1 помидор, 1 огурец, 1 пучок укропа и петрушки, 1 лимон, соль.

Способ приготовления: Филе морского окуня промыть, нарезать порционными кусками, посолить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лимон вымыть, нарезать дольками. Помидор и огурец вымыть, нарезать кружочками.

200 г муки высыпать горкой в глубокую миску, сделать углубление, добавить яйца, минеральную воду и соль, замесить жидкое однородное тесто.

Куски рыбы обвалять в оставшейся муке, обмакнуть в тесто, на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарить по 1 минуте с каждой стороны на сильном огне, переложить в форму, полить кетчупом и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 3 минут. При подаче к столу посыпать рыбу зеленью, украсить дольками лимона, кружочками огурца и помидора.

Камбала с баклажанами

Ингредиенты: 1 кг камбалы, 4 баклажана, 100 г сыра (любого), 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, 1 пучок петрушки, ½ пучка укропа, ½ пучка кинзы, молотый мускатный орех, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу разделать на филе, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом, полить 2 столовыми ложками оливкового масла, смешанного с лимонным соком и оставить на 15 минут в прохладном месте. Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, натереть чесноком, обвалять в муке. Сыр натереть на терке.

Форму для запекания смазать оставшимся маслом, выложить в нее слоями вперемежку куски рыбы и кружочки баклажанов, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем посыпать зеленью и сыром, запекать при мощности 100 % еще 2 минуты.

Готовое блюдо при подаче к столу оформить кружочками помидоров и огурцов, украсить оставшимися веточками зелени.

Терпуг с овощами

Ингредиенты: 1 кг терпуга, 2–3 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок шпината, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 100 мл рыбного бульона, ½ пучка петрушки, ½ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу разделать на филе, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Шпинат вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Лук, болгарский перец и помидоры жарить на растительном масле 4–5 минут, добавить щавель, посолить, перемешать. Рыбу выложить в форму, добавить бульон, готовить при мощности 100 % в течение 8 минут. Затем выложить сверху овощи, запекать при той же мощности еще 2 минуты. При подаче к столу украсить блюдо веточками петрушки и кинзы.

Морской окунь с вешенками и помидорами

Ингредиенты: 1 кг морского окуня, 300 г вешенок, 3 помидора, 2 луковицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 60 мл грибного бульона, 1 пучок петрушки и укропа, 1 лимон, 1 чайная ложка семян тмина, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Морского окуня разделать на филе, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем и тмином, обвалять в панировочных сухарях. Грибы промыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения).

Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее куски рыбы, грибы, кружочки помидоров и кольца лука, добавить бульон и готовить при мощности 80 % в течение 5 минут.

Затем посыпать зеленью, запекать еще 1 минуту в режиме гриль при мощности 100 %.

При подаче к столу блюдо оформить веточками зелени и кружочками лимона.

Морской окунь с картофелем и чесноком

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 500 г картофеля, 2 огурца, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки и кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Филе окуня промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут, затем выложить в форму для запекания вперемежку с картофелем, посыпать зеленью и полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Запекать в микроволной печи в режиме гриль до готовности. При подаче к столу украсить веточками зелени, кружочками огурцов и помидоров.

Карп, запеченный с грибами, цукини и сладким перцем

Ингредиенты: 500 г филе карпа, 200 г вешенок, 2 цукини (небольших), 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, ½ пучка петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать соломкой. Вешенки промыть, нарезать ломтиками, жарить на сковороде в сливочном масле 2–3 минуты. Филе карпа промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить рыбу, цукини, лук, грибы и перец в форму для запекания. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить сливки, перемешать и залить полученной смесью содержимое формы.

Запекать в при мощности 100 % в течение 10 минут. Готовое блюдо при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Карп, фаршированный гречневой кашей и белыми грибами

Ингредиенты: 1 тушка карпа, 150 г белых грибов, 2 помидора, 2 огурца, 2 зубчика чеснока, 4–5 столовых ложек гречневой крупы, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, ½ пучка петрушки, ½ пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистить, выпотрошить и промыть. Грибы перебрать, промыть, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Зеленый лук вымыть и нарубить.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Для приготовления фарша гречневую крупу варить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и смешать с грибами, помидорами, зеленым луком и чесноком.

Рыбу посолить, поперчить, наполнить приготовленным фаршем, выложить в смазанную маслом форму для запекания, добавить немного воды и готовить при мощности 80 % в течение 15 минут. Затем переключить печь на режим гриль и готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить кружочками огурцов и веточками укропа и петрушки.

Тунец, запеченный с помидорами и баклажанами

Ингредиенты: 400 г филе тунца, 3 помидора, 4 баклажана, ½ пучка зеленого лука, 1 столовая ложка лимонного сока, ½ чайной ложки семян кориандра, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками, положить на 5 минут в холодную подсоленную воду. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить.

Филе тунца промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, посыпать кориандром. Рыбу, помидоры и баклажаны выложить в форму для запекания, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Готовую рыбу и овощи выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Филе семги со спаржевой фасолью

Ингредиенты: 500 г филе семги, 500 г спаржевой фасоли, 200 мл соуса бешамель, 100 мл молока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, 2 огурца, 1 пучок укропа и петрушки, молотый мускатный орех, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Спаржевую фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать кусочками длиной 4–5 см, бланшировать в подсоленной воде 1–2 минуты. Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком и оставить на 5 минут, затем натереть мускатным орехом и перцем.

Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Форму смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и готовить при мощности 100 % в течение 6 минут. Затем выложить в форму фасоль, посыпать все зеленью, залить соусом бешамель и готовить еще 2 минуты при той же мощности.

Готовую рыбу и фасоль выложить на блюдо, оформить кружочками огурцов и помидоров, украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Горбуша с маринованными шампиньонами и овощами

Ингредиенты: 700 г горбуши, 200 г шампиньонов (маринованных), 200 мл грибного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Горбушу разделать на филе, промыть, нарезать порционными кусками. Шампиньоны нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Рыбу натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле, добавить грибы, перемешать. В глубокую форму выложить куски рыбы. Сверху положить спассерованные овощи и грибы, посыпать зеленью, посолить и поперчить. Залить бульоном, добавить лавровый лист и готовить при мощности 100 % в течение 10–12 минут. Готовое блюдо при подаче к столу украсить кружочками лимона и веточками укропа и петрушки.

Филе семги с ананасом и кунжутом

Ингредиенты: 1 кг филе семги, 250 г ананасов (консервированных), 100 мл сливок, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка семян кунжута, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лимон вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать кружочками, из второй выжать сок. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек оставить для украшения).

Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Филе рыбы и ананасы выложить в форму, смазанную растительным маслом, посыпать зеленью, залить сливками, запекать при мощности 100 % в течение 10 минут.

При подаче к столу украсить блюдо кружочками лимона, кунжутом, веточками укропа и петрушки.

Мясные блюда

Свинина, запеченная с тыквой и тмином

Ингредиенты: 400 г свинины, 500 г мякоти тыквы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл мясного бульона, 20 г сливочного масла, 1 пучок петрушки и кинзы, 1 чайная ложка семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления: Мякоть тыквы вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы и петрушки вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, натереть солью и перцем, посыпать тмином. Ломтики мяса, тыквы, лук и чеснок выложить вперемежку в смазанную сливочным маслом форму, влить бульон. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем посыпать зеленью и запекать 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки и кинзы.

Жаркое из свинины с картофелем и грибами

Ингредиенты: 500 г свинины, 500 г картофеля (молодого), 200 г шампиньонов, 3 луковицы, 1 пучок кинзы, ½ пучка петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками, бланшировать в подсоленной воде 2 минуты. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить.

Воду (½ л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Картофель, грибы, куски свинины, дольки помидоров и кольца лука выложить вперемежку в форму, добавить немного кипяченой воды и запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу полить сметаной и украсить оставшимися веточками зелени.

Жаркое из свинины с помидорами и пряностями

Ингредиенты: 1 кг свинины, 500 г помидоров, 200 мл мясного бульона, 30 мл красного винного уксуса, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, $^1/_4$ чайной ложки кориандра, 1 гвоздичка, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать крупными кусками, посолить, посыпать пряностями, сбрызнуть уксусом и оставить на 15 минут для маринования. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Выложить мясо, помидоры и лук в форму, посыпать зеленью, добавить горячий бульон, запекать при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Свинина с чесноком и цукини

Ингредиенты: 1 кг свинины, 500 г цукини, 200 мл мясного бульона, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать ломтиками, перемешать с чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Оставить мясо на 15 минут в прохладном месте для маринования. Цукини вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Выложить мясо в форму вперемежку с цукини, добавить бульон, запекать при мощности 80 % в течение 7–8 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу посыпать петрушкой и базиликом.

Свинина с клюквой и апельсиновым соком

Ингредиенты: 1 кг свинины, 250 г клюквы, 100 мл свежевыжатого апельсинового сока, 1 столовая ложка меда (жидкого), 5 г корицы, 2 луковицы, 1 пучок петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Клюкву перебрать, вымыть, протереть через сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Мясо положить в эмалированную емкость, пересыпать луком и зеленью, добавить пряности и соль, залить апельсиновым соком с растворенным в нем медом, оставить в прохладном месте для маринования на 30 минут. Затем выложить в форму, запекать при мощности 80 % в течение 7–8 минут. После этого выложить на мясо пюре из клюквы, полить маринадом и запекать еще 3 минуты при той же мощности. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Свинина с помидорами, капустой и каперсами

Ингредиенты: 500 г свинины, 500 г белокочанной капусты, 4 помидора, 100 г грибов (любых, маринованных), 50 г каперсов, 30 мл растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать, бланшировать в подсоленой воде 1 минуту. Каперсы нарубить, маринованные грибы мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Свинину промыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до образования золотистой корочки. Переложить мясо в форму, добавить помидоры, капусту, каперсы и грибы, перемешать, добавить немного горячей воды, запекать при мощности 80 % в течение 8 минут.

Свинина с белым вином и любистком

Ингредиенты: 500 г свинины, 500 г картофеля (мелкого, молодого), 2 помидора, 2 огурца, 100 мл сухого белого вина, 3 лавровых листа, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени любистока, 2 столовые ложки топленого масла, 4–6 горошин черного перца, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель тщательно вымыть с помощью щетки, варить в подсоленной воде до полуготовности. Зеленый лук и зелень любистока вымыть, мелко нарезать. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, добавить картофель, любисток, черный перец горошком, лавровый лист, влить вино, посолить, поперчить и запекать при мощности 100 % в течение 7–8 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком, оформить кружочками помидоров и огурцов.

Свинина с цветной капустой и морковью

Ингредиенты: 500 г свинины (нежирной), 500 г цветной капусты, 500 г моркови, 100 г помидоров черри, 50 г оливок (без косточек), 200 мл овощного бульона, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 1 минуты. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть.

Свинину, капусту и морковь выложить в форму, посолить, поперчить, залить бульоном, накрыть крышкой и готовить при мощности 50 % в течение 6–7 минут. Затем добавить лук, чеснок и часть зелени, запекать при мощности 100 % еще 4 минуты. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью, оформить помидорами черри и оливками.

Свинина с брокколи и луком-шалотом

Ингредиенты: 600 г свинины, 200 г томатной пасты, 500 г брокколи, 300 г лука-шалот, 40 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук-шалот очистить, вымыть и нарезать четвертинками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Мясо промыть, нарезать порционными кусками и обжаривать в сливочном масле вместе с луком в течение 5 минут.

Затем переложить в форму, влить небольшое количество воды, добавить брокколи, соль, перец, зелень, томатную пасту и запекать при мощности 80 % в течение 6–7 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Острая баранина с фасолью

Ингредиенты: 500 г баранины, 400 г красной фасоли (консервированной), 100 мл мясного бульона, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 30 г сливочного масла, 1 стручок острого перца (маринованного), соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Острый перец нарезать колечками.

Кипящий подсоленный бульон перелить в глубокую форму, положить мясо, чеснок и лук, накрыть форму крышкой, готовить при мощности 70 % в течение 6–7 минут. Затем добавить помидоры, зелень и фасоль, запекать при мощности 100 % еще 2 минуты.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени и колечками острого перца.

Баранина с картофелем, грибами и квашеной капустой

Ингредиенты: 400 г баранины, 400 г белокочанной капусты (квашеной), 200 г шампиньонов, 3 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл грибного бульона, 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Капусту промыть в холодной воде, отжать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками.

Мясо, картофель, лук и капусту выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить грибы, переложить в глубокую форму, посолить, поперчить, влить бульон, готовить при мощности 50 % в течение 6–7 минут.

Добавить зелень, перемешать, запекать еще 2 минуты при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать чесноком и украсить оставшимися веточками зелени.

Тефтели из баранины в пикантном соусе

Ингредиенты: 450 г баранины, 100 г риса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 мл томатного сока, 50 мл сухого красного вина, 100 мл мясного бульона, 2–3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Лук и чеснок очистить, вымыть.

Баранину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Огурцы нарезать соломкой.

Зелень петрушки и кинзы вымыть и измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Фарш смешать с рисом зеленью, посолить, поперчить, сформовать тефтели, положить их в форму, залить томатным соком, смешанным с бульоном и вином. Запекать при мощности 80 % в течение 10 минут.

Готовые тефтели выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, оформить маринованными огурцами, украсить оставшимися веточками петрушки и кинзы.

Жаркое из баранины с картофелем и помидорами

Ингредиенты: 400 г баранины, 400 г картофеля-фри (замороженного), 2–3 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек петрушки отложить для украшения). Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым и зеленым луком, зеленью петрушки, полить уксусом и оставить на 4 часа.

Куски мяса выложить в смазанную маслом форму, сверху выложить картофель-фри и помидоры, запекать при мощности 100 % в течение 10 минут.

При подаче к столу украсить жаркое оставшимися веточками петрушки.

Баранина со спаржевой фасолью и мускатным орехом

Ингредиенты: 600 г баранины, 400 г спаржевой фасоли, 100 мл мясного бульона, 2–3 зубчика чеснока, 5 г толченого мускатного ореха, 1 пучок петрушки и базилика, 4 помидора, 2 огурца, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать кусочками длиной 4–5 см, бланшировать в подсоленной воде в течение 1 минуты. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом и посыпать чесноком. Фасоль и мясо выложить в форму для запекания, добавить бульон и готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

При подаче к столу оформить кружочками помидоров и огурцов, посыпать петрушкой и базиликом.

Баранина с молодым картофелем и помидорами черри

Ингредиенты: 1 кг баранины, 4 луковицы, 500 г картофеля (молодого), 400 г помидоров черри, 150 мл мясного бульона, 2 морковки, 1 пучок петрушки и базилика, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры черри вымыть. Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель, репчатый лук и морковь очистить, вымыть и нарезать: лук – кольцами, морковь и картофель – кружочками.

Кусочки мяса вперемежку с овощами выложить в форму, посыпать зеленью, влить бульон.

Готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, готовить еще 2 минуты. При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки и базилика.

Жаркое из телятины с баклажанами и болгарским перцем

Ингредиенты: 600 г баранины, 5 луковиц, 5 стручков болгарского перца, 4 баклажана, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок петрушки и кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить мясо, болгарский перец, кружочки баклажана, кольца лука, добавить бульон и зелень, запекать при мощности 100 % в течение 10 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками кинзы и петрушки.

Телятина с цукини и помидорами

Ингредиенты: 400 г телятины, 2 цукини (молодых), 2 помидора, 1 пучок базилика, ½ пучка кинзы, 100 г сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень базилика и кинзы вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать ломтиками, выложить в форму вместе с кабачками и помидорами, добавить немного воды, поперчить, посолить, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем залить мясо сметаной, переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

Мясо и овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью базилика и кинзы и подать к столу.

Телятина с сельдереем

Ингредиенты: 500 г телятины, 3 стебля сельдерея, 2 помидора, 2 огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Лук выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку растительного масла, томатную пасту и жарить в течение 2 минут.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в форму, смазанную оставшимся растительным маслом, посолить, поперчить, влить бульон, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем добавить сельдерей, обжаренные лук и зелень и запекать при полной мощности 2 минуты.

Выложить мясо на блюдо, оформить кружочками помидоров и огурцов, украсить оставшимися веточками зелени.

Телятина с консервированной кукурузой и луком

Ингредиенты: 500 г телятины, 200 г кукурузы (консервированной), 5 луковиц, 3 столовые ложки сухого белого вина, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок кинзы и петрушки, 1 лимон, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную емкость, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть вином и лимонным соком, добавить лук и зелень, перемешать и оставить в прохладном месте на 20 минут.

Куски мяса и кольца лука выложить в форму, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем добавить кукурузу, перемешать, переключить печь в режим гриль + микроволны и готовить при полной мощности 2 минуты.

Готовое мясо выложить на блюдо, украсить веточками кинзы и кружочками лимона.

Телятина, запеченная с беконом

Ингредиенты: 500 г телятины, 100 г бекона, 1 пучок укропа, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Телятину промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Бекон нарезать тонкими полосками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарезать.

Куски телятины обернуть беконом, выложить в форму, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа, оформить кружочками помидоров и кольцами болгарского перца.

Кебаб из телятины

Ингредиенты: 700 г телятины, 150 г свиного сала, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г зеленого горошка (консервированного), 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки и кинзы, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Мясо и сало промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Фарш посолить, поперчить, добавить кинзу и петрушку, перемешать и оставить на 2 часа в холодном месте.

Из фарша сформовать колбаски, выложить их в форму, смазанную маслом, сбрызнуть уксусом, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты.

Готовый кебаб выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, украсить зеленым горошком, веточками зелени и дольками помидоров.

Жаркое из телятины с овощами

Ингредиенты: 500 г телятины, 4 картофелины, 3 помидора, 2 морковки, 3 луковицы, 100 мл мясного бульона, 1 пучок укропа и петрушки, 50 г сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо, картофель, помидоры, морковь и лук выложить в форму, добавить бульон, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем добавить зелень и сметану, перемешать, переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать украсить оставшимися веточками петрушки и укропа.

Жаркое из говяжьей печени с картофелем, грибами и сметаной

Ингредиенты: 600 г говяжьей печени, 250 г шампиньонов, 200 мл сметаны, 100 мл грибного бульона, 30 г сливочного масла, 5 картофелин, 2 морковки, 1 луковица, 20 г топленого масла, 1 пучок петрушки и укропа, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду вместе с луком и морковью, добавить топленое масло и жарить в течение 5 минут.

Говяжью печень промыть, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму для запекания, добавить бульон, сливочное масло, сметану, лавровый лист, перец горошком и запекать в микроволновой печи при мощности 70 % в течение 10 минут.

Затем добавить обжаренные овощи и зелень, посолить и готовить еще 5 минут при той же мощности. При подаче к столу полить образовавшимся при запекании соусом, украсить веточками петрушки и укропа.

Говяжья печень с апельсинами

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 2 апельсина, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сметаны, 200 мл апельсинового сока, 1 пучок укропа и петрушки, 1 чайная ложка жидкого меда, перец, соль.

Способ приготовления: Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить их от пленок, нарезать, добавить мед, перемешать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, посолить, поперчить, добавить кусочки апельсинов, апельсиновый сок и топленое масло и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в режиме гриль + микроволны до готовности.

При подаче к столу полить печень образовавшимся от запекания соусом, смешанным со сметаной, и посыпать зеленью.

Телятина, нашпигованная салом и овощами

Ингредиенты: 500 г телятины, 150 г свиного сала (копченого), 2 морковки, 2–3 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать брусочками. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать овощами и мелко нарезанным салом, насыпав в надрезы соль и перец.

Куски мяса выложить в смазанную растительным маслом форму, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Рагу из говяжьей печени и кабачков

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 500 г кабачков, 1 луковица,

½ пучка укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 100 мл грибного бульона, 100 г сметаны, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Говяжью печень промыть, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками. Кабачки вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и кабачки жарить на растительном масле 3 минуты, добавить печень, посолить, поперчить, перемешать, жарить еще 2–3 минуты, затем переложить в форму для запекания. Залить горячим бульоном, смешанным со сметаной, готовить при мощности 100 % в течение 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Куриные окорочка, фаршированные грибами и печенью

Ингредиенты: 4 куриных окорочка, 250 г шампиньонов (отварных), 150 г батона, 100 мл молока, 200 мл куриного бульона, 250 г куриной печени, 100 г сметаны, 1 луковица, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Печень промыть, нарезать кусочками, посолить и обжарить в 3 столовых ложках сливочного масла. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Куриные окорочка промыть, снять кожу чулком, у сустава перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей. Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, грибами и печенью, посолить, поперчить, добавить зелень и лук, перемешать.

Наполнить приготовленной начинкой куриные окорочка, скрепить отверстия деревянными зубочистками, выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить сметаной, добавить бульон и запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем переключить печь на режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности еще 2 минуты.

Готовые окорочка выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, украсить веточками петрушки и укропа и подать к столу.

Куриная печень, запеченная с овощами и сыром

Ингредиенты: 800 г куриной печени, 200 мл овощного бульона, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 морковка, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра (любого, тертого), 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки карри, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Куриную печень промыть, удалить пленки. Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить чеснок и лук, обжарить, затем добавить печень, морковь, картофель и карри, посолить, поперчить, жарить еще 3–4 минуты, переложить в форму для запекания. Влить бульон, запекать при мощности 80 % в течение 5 минут, затем посыпать сыром, переключить печь на режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности еще 2–3 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Курица, запеченная с картофелем и помидорами

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 500 г картофеля (мелкого, молодого), 200 мл куриного бульона, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, 2 огурца, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель тщательно вымыть с помощью щетки, варить до полуготовности в подсоленной воде. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком и нарезать маленькими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Тушку курицы промыть, нарубить, натереть солью и перцем, выложить в форму, добавить подогретый бульон, готовить при мощности 70 % 10 минут.

Затем добавить картофель, помидоры и зелень, переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать при мощности 100 % до готовности.

Курица, запеченная с апельсинами и коньяком

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 2–3 апельсина, 40 г сливочного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 100 мл свежевыжатого апельсинового сока, 50 мл коньяка, 1 чайная ложка меда,1 пучок укропа и петрушки, ¼ палочки корицы, 2–3 гвоздички, перец, соль.

Способ приготовления: Курицу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, полить лимонным соком, запекать в режиме гриль + микроволны 10 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки, выложить в сотейник, залить апельсиновым соком, добавить мед, корицу и гвоздику, довести до кипения, варить на маленьком огне 2–3 минуты, затем добавить коньяк, перемешать и снять

с огня. Куски курицы залить соусом, добавить сливочное масло, запекать при мощности 80 % в течение 5–7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Курица, запеченная с апельсинами и имбирем

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 2 апельсина, 50 мл красного вина, 10 г имбиря (тертого), 1 пучок петрушки и сельдерея, 2 огурца, 2 помидора, перец, соль.

Способ приготовления: Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, мелко нарезать. Тушку курицы промыть, натереть снаружи и изнутри смесью соли, перца и имбиря, нафаршировать дольками апельсинов. Выложить в форму для запекания, полить вином, готовить при мощности 80 % в течение 15 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать курицу еще 10 минут.

Готовую курицу нарубить порционными кусками, выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, посыпать зеленью, украсить кружочками помидоров и огурцов.

Курица, запеченная с яблоками

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 2–3 яблока, 5–6 картофелин, 2 луковицы, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 1 столовая ложка жира, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Тушку курицы промыть, посолить, поперчить, нафаршировать дольками яблок, выложить в смазанную жиром форму, добавить картофель и лук, влить немного воды, положить сметану и запекать при мощности 80 % в течение 20 минут. Затем посыпать зеленью, запекать при полной мощности в режиме гриль + микроволны еще 3 минуты.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, украсить оставшимися веточками зелени.

Курица с картофелем и сушеными белыми грибами

Ингредиенты: 1 тушка курицы, 700 г картофеля, 50 г белых грибов (сушеных), 200 г сметаны, 50 г жира, 2 помидора, 1 морковка, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 3–4 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Грибы промыть, отварить в небольшом количестве воды, бульон процедить. Курицу промыть, нарубить небольшими кусочками, посолить, поперчить, жарить в жире до образования золотистой корочки, переложить в форму для запекания.

Добавить картофель, грибы, лавровый лист, перец горошком, лук, морковь, влить грибной бульон и готовить при мощности 80 % в течение 10 минут.

Затем добавить сметану и запекать при полной мощности еще 4 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа, украсить полукружиями помидоров.

Блюда из овощей и грибов

Капуста с зеленым горошком и шампиньонами

Ингредиенты: 400 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту выложить в форму, влить растительное масло, добавить лук, грибы, перемешать и готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. Добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить еще 5 минут при мощности 60 %.

Квашеная капуста, тушенная с яйцами и луком

Ингредиенты: 500 г квашеной капусты, 3 яйца (сваренных вкрутую), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в форму, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. Затем положить яйца, сливочное масло, влить немного воды и готовить еще 3 минуты при мощности 80 %.

Запеканка из квашеной капусты

Ингредиенты: 500 г капусты (квашеной), 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок укропа.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и запекать в течение 2 минут при мощности 100 %. Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками укропа.

Брокколи с морковью

Ингредиенты: 500 г брокколи (замороженной), 3 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжаривать вместе с луком в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 100 %.

Брокколи выложить в форму, добавить морковь, лук, перец и соль. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %, затем положить чеснок, готовить 2 минуты при мощности 60 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Брокколи с шампиньонами

Ингредиенты: 500 г брокколи (замороженной), 150 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать, обжаривать вместе с луком в растительном масле в течение 1 минуты при мощности 100 %. Брокколи выложить в форму, добавить шампиньоны, лук и соль. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цветная капуста с зеленым горошком

Ингредиенты: 400 г цветной капусты (замороженной), 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра (любого), 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать, пассеровать в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 70 %. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту смешать с горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в форму, залить бульоном. Готовить в течение 4 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать сыром.

Баклажаны с морковью и луком

Ингредиенты: 3 баклажана, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, смешать с морковью и луком, выложить в форму, посолить, поперчить, добавить растительное масло.

Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %, добавить майонез, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты: 4 баклажана, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в форму, добавить чеснок и майонез. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Баклажаны с цветной капустой

Ингредиенты: 3 баклажана, 200 г цветной капусты, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в форму, сверху выложить баклажаны и лук, добавить майонез, соль. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %.

Маринованные кабачки, тушенные в томатном соусе

Ингредиенты: 500 г кружочками кабачков (маринованных), 6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 луковица, 1 пучок кинзы.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

Зелень кинзы вымыть и нарубить. Кабачки выложить в форму, добавить лук, влить 1 столовую ложку растительного масла, обжаривать в течение 30 секунд при мощности 100 %, положить томатную пасту, добавить лимонный сок, оставшееся растительное масло, немного воды и готовить 2 минуты при мощности 80 %.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы, полить оставшимся от тушения соусом.

Кабачки, тушенные с чесноком

Ингредиенты: 500 г кабачков, 6 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле, добавить чеснок, майонез, влить немного воды и тушить в течение 2 минут при мощности 60 %.

Кабачки, тушенные с черри

Ингредиенты: 500 г кабачков, 10 помидоров черри, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть. Кабачки соединить с луком, выложить в форму, добавить растительное масло, жарить в течение 2 минут при мощности 100 %, затем посолить, поперчить, добавить черри. Тушить в течение 2 минут при мощности 60 %, затем выложить на блюдо, посыпать чесноком.

Кабачки, запеченные с сыром и маринованным луком

Ингредиенты: 500 г кабачков, 150 г маринованного кольцами лука, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, $^1/_4$ чайной ложки красного перца, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и запекать 2 минуты при мощности 100 %.

Кабачки, тушенные с цветной капустой

Ингредиенты: 500 г кабачков, 200 г цветной капусты (замороженной), 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту соединить с кабачками и луком, выложить в форму, добавить растительное масло, соль, влить немного воды и готовить 4 минуты при мощности 70 %. Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной.

Овощное рагу

Ингредиенты: 2 стручка сладкого перца, 1 морковка, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Овощи выложить в форму, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить горячий бульон, перемешать. Тушить в течение 5 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Овощное рагу в томате

Ингредиенты: 4 морковки, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г белой фасоли (вареной), 200 мл томатного соуса, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %, добавить фасоль, посолить и поперчить. Залить содержимое формы томатным соусом, смешанным с бульоном, готовить в течение 3 минут при мощности 80 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью

Ингредиенты: 4–5 баклажанов, 300 г грибов (любых, маринованных), 2 пучка петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Зелень петрушки вымыть и измельчить. Грибы выложить в форму, добавить лук, сливочное масло и обжаривать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Жареные грибы и лук, пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец, лавровый лист. Готовить в течение 2 минут при мощности 100 %. Затем положить томатную пасту и готовить еще 2 минуты при мощности 70 %.

Цукини, фаршированные картофелем

Ингредиенты: 2 цукини (небольших), 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью цукини.

Половинки цукини наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом.

Готовить в течение 5 минут при мощности 100 %.

Болгарский перец, фаршированный маринованными грибами

Ингредиенты: 5–6 стручков болгарского перца, 300 г грибов (любых, маринованных), 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления: Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца.

Стручки перца выложить в форму, залить небольшим количеством воды, добавить сметану. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %. Фаршированный перец выложить на блюдо, полить майонезом и оставшимся от тушения соусом.

Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью

Ингредиенты: 5 стручков болгарского перца, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в глубокую форму, добавить растительное масло, влить немного воды. Готовить в течение 3 минут при мощности 100 %, затем положить томатную пасту, лавровый лист и тушить еще 5 минут при мощности 70 %.

Запеканка из цукини

Ингредиенты: 4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка приправы для овощей, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, влить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями. Запекать в течение 2 минут при мощности 100 %, посыпать приправой.

Запеканка из баклажанов и сыра

Ингредиенты: 3 баклажана, 3 яйца, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки баклажанов обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из цветной капусты и болгарского перца

Ингредиенты: 4 яйца, 100 г цветной капусты (замороженной), 1 стручок болгарского перца, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать.

Зеленый лук вымыть, нарубить. Цветную капусту и болгарский перец выложить в смазанную растительным маслом форму, влить яйца, посолить, поперчить. Запекать в течение 3 минут при мощности 100 %, посыпать зеленым луком.

Запеканка из савойской капусты

Ингредиенты: 500 г савойской капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром. Запекать в течение 3 минут при мощности 100 %.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Запеканка из картофеля и брокколи

Ингредиенты: 6 яиц, 3 картофелины (сваренных в мундире), 150 г брокколи (вареной), 100 г сыра (любого, тертого), 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с брокколи, взбитыми яйцами, панировочными

сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром.

Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Помидоры в кляре

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра (любого), 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто. Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами.

Запекать в течение 30 секунд при мощности 100 %.

Запеканка из вешенок

Ингредиенты: 500 г вешенок, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Вешенки промыть, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и обжаривать в сливочном масле 30 секунд при мощности 100 %, затем добавить сметану и тушить 2 минуты при мощности 60 %. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Огурцы, фаршированные кабачковой икрой

Ингредиенты: 5–6 огурцов (крупных), 200 г кабачковой икры, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 2 минуты.

Половинки огурцов наполнить кабачковой икрой, соединить, выложить на смазанную растительным маслом тарелку, смазать майонезом и запекать при мощности 90 % в течение 2 минут.

Помидоры, фаршированные фасолью

Ингредиенты: 6–7 помидоров, 200 г стручковой фасоли (маринованной), 100 г сыра (любого), 1 чайная ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Фасоль мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры наполнить фасолью, посолить, поперчить, выложить на смазанную растительным масло тарелку, посыпать тертым сыром и запекать при мощности 80 % в течение 2 минут.

Рагу из сладкого перца с помидорами и чесноком

Ингредиенты: 6–7 стручков красного сладкого перца, 1 кг помидоров, 6–7 зубчиков чеснока, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 20 г сахара, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать. Перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами, чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Помидоры, перец и чеснок выложить в стеклянную кастрюлю, влить немного воды, добавить растительное масло, соль, сахар, уксус и тушить при мощности 50 % в течение 7 минут.

Патиссоны в томате

Ингредиенты: 1 кг помидоров, 2 патиссона, 1 пучок укропа, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Патиссоны вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть,

мелко нарезать, выложить в стеклянную кастрюлю, добавить патиссоны, растительное масло, перец, соль, влить немного воды и тушить в течение 3–4 минут при мощности 90 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Лук, запеченный с сыром

Ингредиенты: 4–5 луковиц, 200 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, 2 яйца, 10 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке. Лук выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями стеклянную форму, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать при мощности 90 % в течение 2 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шляпки шампиньонов, фаршированные брынзой

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 150 г брынзы, 1 пучок укропа, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Брынзу натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с сыром, зеленью укропа и майонезом, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в смазанную растительным маслом форму.

Запекать в течение 1 минуты при мощности 100 %.

Овощи с маслинами

Ингредиенты: 400 г баклажанов, 3 помидора, 100 г кабачков, 10 маслин (без косточек), 5–6 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, нарезать ломтиками, выложить в стеклянную кастрюлю, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и тушить в течение 4 минут при мощности 80 %.

Затем добавить маслины, перемешать, тушить в течение 1 минуты при мощности 90 %, после чего остудить. Подать к столу, украсив вымытыми веточками петрушки.